

11月「クローバーだよ」(全3ページ)



ホルモンの働きと子どもの心は、深く関係しています

元気な心や体づくりは、・・・不登校の改善の土台です！

「幸せホルモン」と呼ばれる**セロトニン**は、心の働きを上手にコントロールしてくれています。

特に、不安や悩みを感じやすい思春期の子どもたちには、・・・メンタルヘルスな生活を送っていく上で、重要な役割を担っています。

幸せホルモンの効果



不登校の子どもたちの心の安定を図り、不登校の改善につなげるという観点からも、心のコントロール役の**セロトニン**の働きは、見逃すことができません。

以下では、自律神経研究の第一人者の小林弘幸氏、質的栄養バランス研究で著名な精神科医の藤川徳美氏の著書を参考にしながら、ホルモンの働きと子どもの心との関係についてまとめました。

★「幸せホルモン」のセロトニンは、・・・「健康的な心の働き」を司っています

わたしたちの体の中では、「幸せホルモン」の**セロトニン**が働いてくれています。セロトニンは、**幸福感、安心感、リラックス**を、わたしたちの心にもたらしてくれるので、・・・「幸せホルモン」と呼ばれています。(注1)

もし、この**セロトニン**が**不足**すると、・・・次のような症状が見られるようになります。

- ☑ 気持ちが落ち着かず、**イライラ**したり、**不安**を感じやすくなったりします。
- ☑ **脳の働きが不活発**になり、**ネガティブ思考**に陥りやすくなります。
* 例えば、「どうせオレなんか」、「やってもムリ」といった自己否定的な考え方に傾いたりします。
- ☑ **心のバランスを崩してしまう**ことがあります。
* 例えば、**気持ちの落ち込み、意欲の低下、情緒不安定、希死念慮**・・・などです。
* セロトニンの不足が、うつ病の原因の一つとも言われています。
- ☑ **睡眠障害**につながることもあります。
* 夜、**眠れない**、あるいは、**睡眠が浅い**ので、朝起きるのがむずかしくなります。
睡眠不足では、・・・学校に登校することもつらくなります。



このように、セロトニンが不足すると、**子どもの心や体の不調を招くので、・・・不登校の改善が進みにくくなってきます。**

★セロトニンの90%は、・・・「**腸**」で作られています！

このセロトニンは、体の**どこで**作られていると思いますか？

「幸せを感じるのは脳だから、頭の中で作られている」と考えている方がおられるかも、・・・。

でも、ちがいます。



セロトニンの約**90%**は、・・・「**腸**」で作られています。(注2)

ですから、もし、便秘や下痢などで**腸の調子がくずれると、・・・**

セロトニンが作られる量が減り、子どもたちの心や体に、上述したような症状が出てきます。

セロトニンの**主な原料は、・・・**

タンパク質が分解される過程でできる**アミノ酸 (=トリプトファン)** という物質です。

ですから、良質のタンパク質を、しっかり食べることが推奨されています。(注3)

★セロトニンの量は、**増やすことができます。その方法は、・・・？**

セロトニンは体内で作られていて、日々の生活を工夫することで、増やすことができます。

その方法を、**4つ**紹介します。(注4)

1 セロトニンの原料になるアミノ酸 (トリプトファン) を多く含む食品を食べる。

* 例えば、豆腐、納豆、ヨーグルト、バナナ、ナッツ・・・などです。



* セロトニンを作るときは、**ビタミン B6** や**マグネシウム**も必要なので、それらを豊富に含む食品も食べる。

・ ビタミン B6 は、・・・**赤身の魚**や**バナナ**などに多く含まれる。

・ マグネシウムは、・・・**大豆**や**ひじき**などに多く含まれる。

2 便秘を予防するなどし、・・・腸内環境を整える。

※**下痢**や**便秘**によって腸の働きが低下すると、腸で作られるセロトニンの量が**減少**します。

* **便秘**を予防する方法として、食物繊維を食べるとよいと言われますが、食物繊維には2種類あり、水に溶けない「**不溶性食物繊維**」を多く食べ過ぎると、便秘になることもあるので、留意が必要です！

「**水溶性食物繊維**」 = **8**、「**不溶性食物繊維**」 = **2**・・・の割合で食べるとよいと言われています。

◇ 「**水溶性食物繊維**」を多く含む食品

- ・ 海藻類
- ・ ナメコ
- ・ 大麦
- ・ 熟したフルーツ
- ・ 里芋・・・など



◇ 「**不溶性食物繊維**」を多く含む食品

- ・ ブロッコリー
- ・ ホウレンソウ
- ・ サツマイモなどの芋類
- ・ キノコ類
- ・ 豆類・・・など



3 朝日を浴びる。

* 朝日を浴びると、脳内でセロトニン合成が活発に行われるようになります。

日光浴の時間の目安は、1日 20分~30分程度です。

* 不登校の子どもさんは、朝起きるのが苦手な傾向にありますが、・・・

朝起きて朝日を浴び、朝食をしっかり食べることが、元気な心と体づくりにつながります。



4 リズミカルな運動をする。

* セロトニンは、・・・リズムカルな運動で活性化します。

ウォーキング、ランニング、サイクリングなど、一定のリズムで行う運動がよいと言われています。

★ホルモンの働きを最大限に引き出し、・・・元気な心と体をつくる！

「やる気ホルモン」と呼ばれている**ドーパミン**も、約**50%**が腸で作られています。

ですから、腸内環境がくずれると、ドーパミンが不足して、・・・

日常生活の様々な場面で、やる気が出なくなってしまうます。

また、「安らぎホルモン」と呼ばれている**オキシトシン**は、・・・

不安や心配を和らげてくれる働きがあります。



ドーパミンもオキシトシンも、主な原料は、タンパク質が分解される過程でできるアミノ酸です。

質的栄養バランスの研究で著名な藤川氏は、・・・

心や体の調子を整えるには、原料となるタンパク質をしっかり食べることを推奨しています。(注5)

「幸せホルモン」のセロトニンなどの働きを最大限に引き出し、**元気な心と体をつくること！**

ホルモンの働きは、目には見えませんが、カウンセリングと同様、

不登校の改善の大きな**原動力**となって働いていくと・・・わたしは考えています。

文責 西村明倫 不登校カウンセリン&セラピー「クローバー」代表

公益社団法人日本心理学会認定心理士

一般社団法人日本 TFT 協会診断レベルセラピスト

参考文献

注1 「腸活にいいこと超大全」 小林弘幸 2021.12.28 宝島社

注2 前掲書

・セロトニンの約90%が腸で生成されています。血液で8%、脳で2%生成されています。

注3 「すべての不調は自分で治せる」 藤川徳美 2021.8.19 方丈社

注4 「自律神経でやせる！若返る！ストレスに強くなる！」 小林弘幸 2022.12.5 三笠書房

注5 「すべての不調は自分で治せる」

・日本人の食事は、「糖質過多+タンパク質不足」となっているため、心や体の不調が起きやすい傾向にあることを指摘されています。